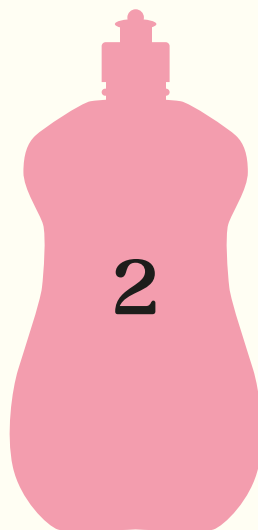


Iwan Carrington

De snelle schoonmaak gids



DELTA S



Inleiding 6

De basis 8

Hoe begin je eraan? 10

Schoonmaakmiddelen 12

Materialen om schoon te maken 16

Je eigen producten maken 22

Kamer voor kamer 26

De keuken 28

De badkamer 48

De wasruimte 58

De woonkamer 70

Het kantoor en de eetkamer 78

De slaapkamer 86

De kinderkamer 96



Al de rest 102

De voordeur, de gang en de trap	104
Muren, vloeren, ramen en deuren	110
Het tuinhuis, de garage en de zolder	124
Huisdieren	128
Andere dingen in huis	132

De routines 146

Goedemorgen!	148
Speuren naar stof	149
Lentefris	150
Onverwachte gasten	151
Uitgefeest	152
Aftellen tot kerst	153
De 'closing shift'	154
'Sunday reset'	155
Register	156

Inleiding

Dank je wel dat je de tijd hebt genomen om dit boek uit te kiezen. Vaak voelt ons leven zo druk aan, dat het een luxe lijkt om even vijf minuten te zitten om te lezen. Dat geldt soms ook voor het schoonmaken van ons huis. We worden overspoeld door filmpjes over poetsen op sociale media, en er zijn meer schoonmaakmiddelen verkrijgbaar in de supermarkt dan ooit tevoren. Maar als we dan eens tijd hebben om schoon te maken, stellen we het vaak uit, raken we afgeleid of zijn we niet enthousiast genoeg om door te werken.

Schoonmaken is heel bevorderlijk voor je welzijn. Het kan je energie geven, het zorgt ervoor dat er endorfine vrijkomt, je voelt je er productiever door en je krijgt er meer motivatie van. Het is zelfs een work-out waarbij je calorieën verbrandt. Als je vuile dingen weer glanzend schoon maakt, geeft je dat heel veel voldoening en het gevoel dat je iets hebt bereikt. Het helpt mij om het idee te

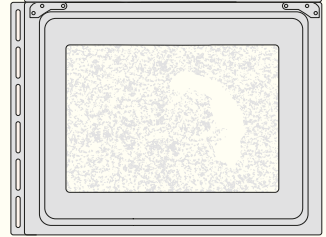
hebben dat ik mijn leven op orde heb, zelfs op dagen waarop alles een complete chaos is. Door een schone ruimte om je in te ontspannen ervaar je minder stress en onrust, slaap je beter, en kan je beter focussen op wat echt belangrijk is voor jou. Neem dus snel een slokje van je koffie (of van een ander drankje dat je lekker vindt), en dan gaan we aan de slag.

Laten we eerst een korte quiz doen!

Ik oordeel niet; de volgende vragen zijn gewoon bedoeld om in te schatten waar er misschien nog ruimte voor verbetering is.



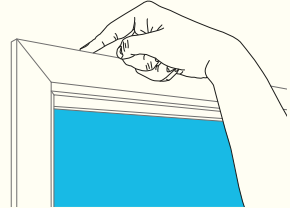
Weet je wat dit symbool op je waslabel betekent?



Zou je het gênant vinden om de deur van je oven te moeten openen als er gasten naast je staan?



Zit er al langer dan een week een vlek op je tapijt of bank?



Ga met je vinger over de bovenkant van de dichtstbijzijnde deurlijst. Hoeveel stof heb je verzameld?

En, heb je het gevoel gekregen dat je vaker moet poetsen? Het goede nieuws is dat je niet hard hoeft te werken om schoon te maken. In dit boek neem ik je kamer voor kamer mee door je huis. Je krijgt gemakkelijk te volgen routines, vernuftige poetshacks, tips om geld te besparen en oplossingen om tijd te winnen. Hierdoor word je veel efficiënter en laat je in maar vijftien minuten per dag je huis stralen. Geen enkele routine duurt langer dan vijftig minuten. Als je een uur kan uittrekken, wil ik dat je jezelf tien minuten daarvan ontspanning gunt! Verander schoonmaken van een bezigheid waar je een hekel aan hebt in iets waar je naar uitkijkt, en ontdek tips die je zo snel mogelijk met je vrienden zal willen delen.

Hoe begin je eraan?

Als het gaat over je huis schoonmaken, kan het lastig zijn om te weten wat je eerst moet doen, waardoor je je soms overweldigd voelt. Moet je de volgende berg was in de wasmachine stoppen, de stapel afwas aanpakken die zich heeft verzameld in je keuken, of de was opvouwen die al drie dagen op je bank ligt? En heb je genoeg tijd om alles te doen voordat je de deur uit moet?

In dit deel van het boek vind je een lijst met materialen en middelen die je nodig hebt om te kunnen schoonmaken. Niet alleen de belangrijkste benodigdheden voor de dagelijkse schoonmaak komen aan bod. Je vindt er ook extra middelen die van pas komen bij zwaardere taken of hardnekkige vlekken, en die je tijd en energie besparen. Met maar een paar basisingrediënten kan je zelf bruikbare schoonmaakmiddelen maken. De bereidingswijzen vind je op blz. 22-25.

In dit boek bespreek ik het huis kamer voor kamer. Ik vermeld welke taken er moeten

gebeuren en hoeveel tijd ze je (gemiddeld) zullen kosten, en bezorg je een checklist om af te werken als je tijd beperkt is. Ben je vertrouwd met de taken in elke kamer en weet je hoelang ze duren? Dan kan je je eigen schema opstellen, met de voorbeelden achter in het boek als leidraad.

Wat ik wil bereiken, is dat het voor jou zo leuk mogelijk wordt om je huis schoon te houden, zodat je meer vrije tijd overhoudt om te doen wat je graag doet. Hopelijk hoort, net als voor mij, schoonmaken daar ook bij tegen de tijd dat je dit boek uit hebt.

De techniek met de timer

Een timer zetten tijdens het schoonmaken geeft je veel motivatie. Daarom heb ik voor veel van de taken in dit boek tijden opgegeven. Je zou je mobiele telefoon kunnen gebruiken om jezelf te timen. Maar dat kan een verslavende afleiding vormen, dus raad ik de oude, vertrouwde kookwekker aan. Waar je ook voor kiest, de techniek met de timer helpt je om:

- je energie en stemming een opkikker te geven terwijl je tegen de klok werkt;
- efficiënter te werk te gaan omdat je de taak binnen een vaste tijd wil afwerken;
- uitstelgedrag te vermijden: door jezelf een tijdsbestek van tien of vijftien minuten te geven om iets af te krijgen heb je de moed om eraan te beginnen (zelfs als je de taak uiteindelijk toch niet afkrijgt);
- taken in kleinere stappen op te delen binnen je tijdslimiet, zodat je je niet overweldigd voelt;
- te stoppen zodra de tijd om is. Pauzeer en geniet van wat je hebt bereikt, zelfs als je geen perfect resultaat hebt behaald;
- je iets te geven om naar uit te kijken: beloon jezelf met een kopje thee of iets anders lekkers als de tijd is verstreken.

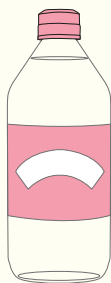


EEN AFSPEELLIJST VOOR EEN SCHOONMAAKFEESTJE

Je kan jezelf ook timen met lekkere muziek. Wat dacht je ervan om een afspeellijst te zoeken of te maken met nummers die vijf minuten duren (zodat je weet dat drie nummers je tijdslimiet van vijftien minuten vormen), en de muziek door je luidsprekers te laten knallen terwijl je schoonmaakt? Je krijgt veel motivatie als je danst en beweegt op muziek, en je stemming verbetert er ook nog eens door.

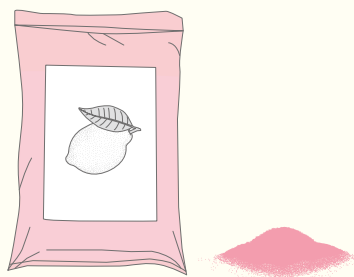
Schoonmaakmiddelen

Je zou een paar essentiële benodigdheden binnen handbereik moeten hebben, zodat je elke taak kan aanpakken die zich voordoet. Er zijn honderden schoonmaakmiddelen verkrijgbaar, maar in veel daarvan zitten agressieve chemicaliën, die allergieën en huidirritatie kunnen veroorzaken. Je kan je huis net zo goed laten stralen met minder en eenvoudigere middelen. Ze zijn voordelig en vaak milieuvriendelijker, en nemen minder plaats in je huis in.



Gedistilleerde witte azijn

Witte azijn is goedkoop, milieuvriendelijk en effectief. De zuurtegraad van azijn maakt hem tot de vijand van kalkaanslag. Verder gebruik je azijn om te ontvetten, geurtjes te neutraliseren, glas weer glans te geven en bepaalde bacteriën in je huis te doden. Gebruik azijn voor je eigen allesreiniger (zie blz. 22).



Citroenzuur

Houd je niet zo van de geur van witte azijn? Dan is citroenzuur een ideaal alternatief. Het is verkrijgbaar als korrels of poeder en wordt gewonnen uit citrusvruchten. Het werkt uitstekend om kalkaanslag te verwijderen en heeft ook blekende eigenschappen. Gebruik het om je witte was te laten stralen, en vlekken en nare geurtjes te laten verdwijnen.